



in puncto.

Das Magazin aus dem Heinrich Pesch Haus

Juli

2016

Alles unter (m)einem Hut

Beruf

Vereinbarkeit:
Auch ein Thema
für den Arbeit-
geber

Familie

Fachlich gut unterstützt:
Das Angebot der
Familienbildung im HPH

Ich

Jonglage Leben:
Zeitmanagement,
Glaube & Lebens-
wirklichkeit

Eine Stunde Auszeit

Wenn das Wetter schön ist, macht Bewegung in der Mittagspause noch mehr Spaß: Mitarbeitende des HPH treffen sich wöchentlich mit Übungsleiter Ingo J. Ellerhold zur GFG – Ganzkörper-Funktions-Gymnastik. Das Training verbindet sanfte Bewegungen mit der Atemtechnik des chinesischen Gesundheits-Qigong und des Taijiquan (auch bekannt unter der Kurzform »Tai-Chi«).

Das HPH fördert dieses Gesundheitsangebot für eine ausgeglichene Work-Life-Balance.

IMPRESSUM

inpuncto Juli/2016

Herausgeber: Heinrich Pesch Haus
Bildungszentrum Ludwigshafen e.V.,
Frankenthaler Straße 229,
67059 Ludwigshafen,
Direktorat: Pater Johann Spermann SJ (ViSdP),
Ulrike Gentner, Telefon (0621) 5999-0,
Telefax (0621) 517225, info@hph.kirche.org,
www.heinrich-pesch-haus.de

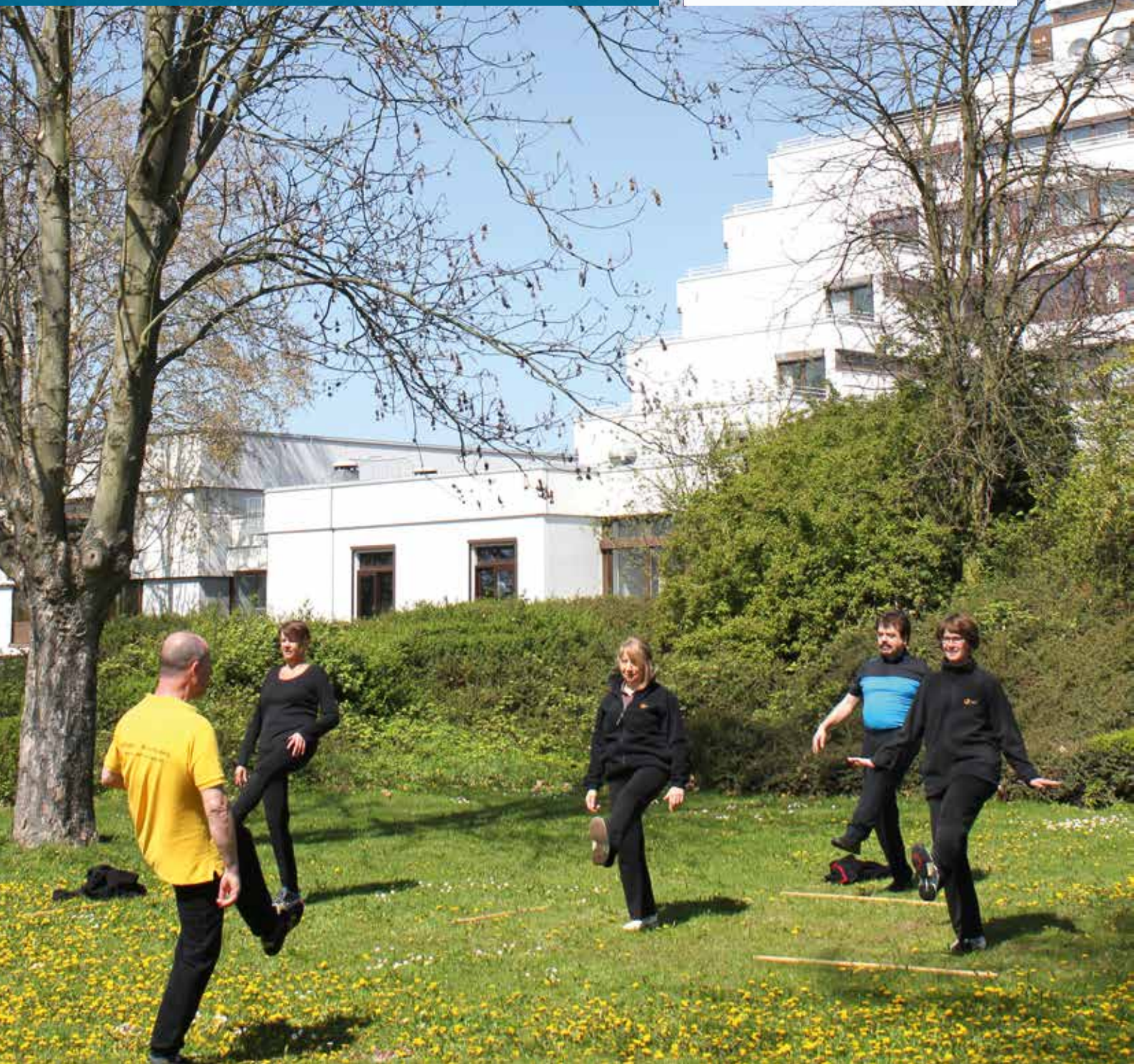
Redaktion: Brigitte Deiters, Jochen Koenigs,
Andrea Neumann, Jana Schmitz-Hübsch

Realisierung: Agentur Zielgenau GmbH,
Darmstadt

Gestaltung: wunderlichundweigand

Druck: WIRmachenDRUCK GmbH, Backnang

Bilder: Umschlagmotive © Stefan Weigand
© Halfpoint/shutterstock.com, 4
© k74/photocase.com, 4/5 © MRN / Hecke, 7
© Proßwitz, 7 © Stefan Weigand, 8 © Halfpoint/
istock.com, 10 © zahar2000/istock.com, 10
© Konstantin Yolshin/shutterstock.com, 10
© Route66/shutterstock.com, 11
© arthurbraunstein/photocase.com, 12
© Sebastian Berger 14/15
© M. Leidert, St. Vincentius-Kliniken, 16/17
alle weiteren: HPH und ReferentInnen





Inhalt

- 4 **Alles unter einem Hut!?**
Menschen sprechen über
ihre Lebensentwürfe
- 6 **Die Familienbildung im HPH**
Vielfältige und kompetente
Unterstützung für Familien
- 8 **Was Familie schön macht**
Der Blick auf das Wesentliche im
alltäglichen Trubel
- 10 **Mit wenig viel für Familien bewegen**
Das Spendenprojekt »Freund_in der Familie«
- 12 **Mein Glaube, mein Leben**
Die neuen Perspektiven des
Papstschreibens »Amoris laetitia«
- 14 **Erfolgreich tagen und entspannen**
Der Sommer im Hotel der Akademie
Heinrich Pesch Haus
- 16 **Rücksicht bringt langfristigen Gewinn**
Die Vereinbarkeit von Unternehmenserfolg
und Familienplanung
- 18 **Ermutigung statt Widerstand**
So wird die Vereinbarkeit im
HPH gestaltet
- 19 **Sport bei der Arbeit – geht das?**
Vier leichte Übungen für einen
gesünderen Körper

Liebe Leserinnen und Leser,

der Sommer steht vor der Tür! Das bedeutet für die Meisten von uns freudige Erwartungen auf sonnige Tage, auf Urlaub und Erholung. Bei manchen aber ist die Stimmung getrübt: Urlaub ist aus den unterschiedlichsten familiären, beruflichen oder finanziellen Gründen nicht möglich.

Wir spüren nicht nur in diesem Zusammenhang, dass sich viele Menschen schwer tun, ihre eigenen Bedürfnisse und die Erwartungen, die andere an sie herantragen, »unter einen Hut« zu bringen: Menschen, die in der Erziehung und Betreuung ihrer Kinder verlässlich sein wollen oder die Pflege eines Angehörigen neben der Berufstätigkeit gewährleisten müssen. Arbeitgeber sind gut beraten, wenn sie sich auf solche Anforderungen dialogbereit einstellen und gemeinsam mit ihren Mitarbeitenden Lösungsstrategien entwickeln.

Auch wir Christen spüren, dass sich im Bewusstsein für Familie manches ändert – oder noch ändern muss. Das Papstschreiben »Amoris laetitia« macht das deutlich und zeigt zugleich neue Spielräume auf.

In der neuen Ausgabe unseres Magazins beleuchten wir das Thema »Vereinbarkeit« aus vielen verschiedenen Blickwinkeln und zeigen, mit welchen Angeboten und Lösungsmöglichkeiten wir im HPH unterstützen können.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre und viel Vergnügen mit der neuen »inpuncto«!

Johann Spermann SJ Ulrike Gentner
Direktorium des Heinrich Pesch Hauses





Alles unter einem Hut!?

Familie oder Beruf – und wenn beides, wie? Die Lebensentwürfe sind heute ganz unterschiedlich. Wir haben mit einigen Menschen über ihre Erwartungen und Herausforderungen gesprochen.

»Meine Kinder sollen nicht den ganzen Tag in einer Betreuung sein. Sie brauchen ihren Freiraum und sind froh, wenn sie zu



Hause essen können und mal ihre Ruhe haben. Außerdem arbeitet mein Mann früh und lange und jemand muss die Kinder fahren, etwa zur Musikschule. Ich bin gerne Hausfrau – und für uns alle ist es so wesentlich entspannter, auch wenn wir sonst mehr Geld hätten. Manchmal habe ich das Gefühl, dass ich mich als Außenseiter verteidigen müsste – aber wir bleiben dabei.«

Dorothea Herz-Uhle, Mutter zweier Kinder

»Es ist ja schon sehr wichtig, dass Mama arbeiten geht, ansonsten käme ja kein Geld in die Haushaltskasse.

Nicht gut ist, dass sie wegen der Arbeit manchmal nicht zu Schulveranstaltungen kommen kann. Manchmal bin ich auch lang allein zuhause. Wenn die Mama da wäre, würde ich mich auch viel mehr freuen nach Hause zu kommen, ich könnte noch mehr mit ihr über schulische Dinge sprechen, und wir könnten mehr zusammen unternehmen.«

Elias, 12 Jahre



»Eigentlich haben wir für meine Mutter eine Pflegerin angestellt und ich habe mit der täglichen Pflege wenig zu tun. Trotzdem bin ich die Hauptansprechpartnerin. Meine Mutter ruft häufig an und dann telefonieren wir manchmal lange. Schwierig wird es, wenn die Betreuerin ungeplant weg muss – dann gerate ich in Stress, weil ich die Unterbringung organisieren muss. Auch zu Ärzten außerhalb muss sie jemand fahren – das mache ich oder spreche mich mit meinen ebenfalls berufstätigen Geschwistern ab. Wir haben die Aufgaben untereinander aufgeteilt: Ein Bruder regelt das Finanzielle und alles rund ums Haus, eine Schwester kümmert sich um das Pflegegeld. So kann ich meistens auf jemanden zurückgreifen – aber organisieren muss ich.«

Maria Heitz, betreut ihre Mutter



»Kind oder Beruf war für mich keine Option – es musste einfach beides unter einen Hut. Denn mich als Person machen sowohl meine Familie als auch mein Beruf aus. Seitdem meine Tochter vier Monate alt ist, gehe ich fast Vollzeit arbeiten. Durch diese Entscheidung ist jeder Tag eine Herausforderung. Unsere Eltern sind u.a. bei der Betreuung eine enorme Hilfe und die enge Verbindung meiner Tochter zu ihren Großeltern ist einfach wunderbar. Die größte Schwierigkeit im Nebeneinander von Beruf und Kind ist, selbst nicht aus dem Gleichgewicht zu kommen: Wenn ich keine innere Ruhe habe, hat meine Tochter sie auch nicht. Um die Balance wiederherzustellen hilft mir, Zeit mit meiner Familie zu verbringen und mich vom Lachen meiner Tochter anstecken zu lassen.«

Kathrin Walbeck, berufstätige Mutter



»Berufstätige Eltern brauchen eine zuverlässige und durchgängige Betreuung. Wenn wir beim Personal eine Krankheitswelle haben, müssen die Teilzeitkinder mit einem Elternteil daheim auch mal zu Hause bleiben. Aus Hilfskräfte nutzen nichts, denn die Kinder brauchen ihre bekannten Ansprechpartner. Für die Eltern wird es immer schwieriger, die Krankheitstage ihrer Kinder aufzufangen. So kommen leider die Kinder manchmal krank zu uns oder müssen Schmerz- und Fiebermittel nehmen, weil die Eltern keine andere Lösung mehr sehen.«

Heike Schindeldecker, Leiterin der Kita Heilig Geist in Ludwigshafen



Die Familienbildung im HPH

Familienleben und Erziehung

- Eltern-Kind-Gruppen und -Seminare: gemeinsam, spielerisch lernen
- Entdeckersamstage: Experimentieren und fragend lernen
- Kurse zu Erziehungskompetenz: Eltern lernen mutig und kreativ erziehen
- Bewegung für Groß und Klein: Körperbewusst von Mama-Baby-Workout bis Pilates
- Naturpädagogische Angebote: Natur entdecken – Abenteuer erleben

Fachtagungen

- Vereinbarkeit von Beruf und Familie
- Kinder psychisch kranker Eltern
- Gesundheits- / Suchtprävention
- Schulverweigerung
- Weiterbildung für Pflegeeltern
- Jugendhilfe und Justiz als Partner im Kontext von Trennung und Scheidung
- Inklusion
- Sprachförderung



Qualifizierung

- Tagespflegepersonen
- Sprachförderkräfte
- Pflegeeltern (LuZiE)
- Erzählwerkstatt (Erzählkompetenz)
- Vom Klein-Sein zum Einstein (naturw. frühkindliche Bildung)

Kinderferien-programme

- Komm, wir gehen ins Kreativland
- Mit Pluto und Planeta die Welt entdecken

Projekte

- Willkommenskultur: Grundschulprojekt Ludwigshafen
- Spiel- und Sprachgruppe für Flüchtlingskinder

Netzwerk Familienbildung

- Netzwerk für Frühe Hilfen und Beratungsstellen
- KITA!PLUS

Kooperationspartner u.a.:

- Bistum Speyer
- Deutsche Gesellschaft für Systemische Therapie
- Marte Meo, Pfalz
- Metropolregion Rhein-Neckar GmbH
- Ministerium für Integration, Familie, Kinder, Jugend u. Frauen Rheinland-Pfalz
- St. Marien- und St. Annastifts-krankenhaus, Krankenhaus Zum Guten Hirten
- Stadt Ludwigshafen





Fachtagungen

Die Familienbildung bietet fundiertes Wissen und die Möglichkeit zum Austausch: Sie bringt die Akteure aus Erziehung, Wirtschaft und Bildung zusammen

Austausch und Vernetzung – wie beispielsweise mit dem Forum »Vereinbarkeit von Beruf und Familie« der Metropolregion Rhein-Neckar GmbH – bereichern alle Teilnehmenden in ihrer täglichen Arbeit. Die diesjährige gemeinsame Fachtagung stand unter dem Motto »Hilfe beim Helfen« und bot zahlreiche Anreize zur Vereinbarkeit von Beruf und Pflege. Bei vielfältigen Fachtagungen der Familienbildung treffen verschiedene Professionen und Gesellschaftsbereiche aufeinander.

Elternsein ist ein stetiger Lernprozess. Die Familienbildung unterstützt Eltern und lockt mit familiengerechten Angeboten.

Die Entdeckersamstage laden Kinder mit ihren Eltern oder Großeltern ins HPH ein: Gemeinsames Tüfteln und Problemlösen zu Themen wie »Naturwissenschaftlich experimentieren« oder »Bienen« begeistern und schweißen als Familie zusammen. Eltern-Know-how bieten die Erziehungsmodule. Erfahrene Referierende gehen praxisnah auf Anforderungen wie Grenzen setzen, Konflikte unter Geschwisterkindern oder die Pubertät ein. Die mehrwöchigen Kurse »Kess-erziehen« bieten viele Informationen und Austausch, alternativ können Familien auch einzelne Abendvorträge mit dem straffen Alltagsprogramm gut unter einen Hut bringen.



Erziehungskompetenz

Familien suchen in den »großen Ferien« händelnd nach pädagogisch wertvollen Angeboten für ihre Kinder. Mit zwei Kinderferienprogrammen hilft die Familienbildung weiter.

Die Überbrückung der Sommerferien stellt viele Familien vor eine große organisatorische Herausforderung. Insgesamt fünf Wochen lädt die Familienbildung Kinder zu zwei qualifiziert betreuten Angeboten ins HPH ein: »Komm, wir gehen ins Kreativland« bietet Erfahrungen für alle Sinne und begeistert Kinder mit tollen Aktionen rund um Farben und Kreativsein. Für kleine und große Forscher hält »Mit Pluto und Planeta die Welt entdecken« viele Aha-Effekte zum Beispiel aus den Bereichen Elektrizität, Magnetismus und Astronomie bereit. Mit Hilfe von Spendengeldern können Kinder aus allen Familien daran teilnehmen.



Kinderferienprogramm



Was Familie schön macht

Die schönen Bilder von Familie in Katalogen sind oft weit weg vom Alltag. Familie ist nicht nur ein Ort der Idylle und Geborgenheit, sondern hier treffen sich vielfältige Ansprüche und Bedürfnisse verschiedener Generationen. Umso mehr kommt es darauf an, immer wieder für Klarheit zu sorgen.



»Familienleben lässt sich nicht abstrakt gestalten, sondern immer nur konkret. Was zählt ist der jeweilige Augenblick.«

Ulrike Gentner, stellv. Direktorin im HPH, leitet die Familienbildung im Heinrich Pesch Haus

Das übliche alltägliche Chaos – alles kommt zusammen: Die stinkende Windel wechseln, Hausaufgaben des Ältesten checken, mit dem Partner mal in Ruhe sprechen, die Freundin wartet seit Tagen auf eine WhatsApp, der Chef will ein Konzept bis Freitag, aber da reisen doch die Schwiegereltern an, es sollte noch aufgeräumt und ein Kuchen gebacken werden. Der Putz blättert von der Hauswand, die Bezahlung der großen Rechnung, die für den kommenden Monat erwartet war, liegt jetzt schon im Briefkasten ... und eigentlich wenigstens einmal in der Woche ganz für sich allein... Wie soll man da einen ruhigen Kopf behalten und gelassen sein? Alles unter einen Hut bringen?

Familienleben ist von vielen Seiten extrem gefordert. Sicher haben Sie schon gehört, Prioritäten setzen ist ein wichtiges Ordnungsprinzip, die zur Verfügung stehende Zeit

optimal zu nutzen. Aber der Alltag ist oftmals so komplex, dass das nicht (immer) hilft.

Aus meiner Erfahrung mit Familien weiß ich: bei dem Druck, dem Familien ausgesetzt sind, ist eines deutlich: Sie können nicht fliehen, aber bewusst in der jeweiligen Situation damit umgehen.

Um klar zu sehen, hilft oft ein Wechsel der Blickrichtung. Unsere Seelenfenster wischen um wahrzunehmen, wie bunt das Leben in der Familie ist: Vergangenes lassen, Unstimmigkeiten miteinander klären oder einander vergeben, innerlich wieder frei werden, Freude fühlen und teilen. Eine Mutter teilte mir kürzlich nach einer Veranstaltung mit: Das wichtigste in der vergangenen Woche war ein Streit in der Familie, bei dem jede/r die eigenen Bedürfnisse ausdrücken konnte, ohne einander zu verletzen, und Versöhnung erlebt wurde.



Was ist Familie?

Alle Gesellschaften in Geschichte und Gegenwart kennen Familie als soziale Institution. Zu ihren Aufgaben zählen u.a. die Erziehung der Kinder, die Versorgung ihrer Mitglieder und die Organisation der Arbeit und des täglichen Lebens. Welche Personen zu einer Familie gehören, wie sich das Familienleben, Wohnen und Arbeiten gestaltet, unterliegt einem beständigen gesellschaftlichen Wandel – auch bezüglich der zwischenmenschlichen Beziehungen, Leitbilder und Lebensentwürfe. Doch ihre zentralen Werte sind z.B. Liebe und füreinander da sein. Wenn also Familie verbreitet, staatlich gefördert und gesellschaftlich geschützt ist als Form des Zusammenlebens der Generationen und Geschlechter und Menschen die hohe Bindung, Emotionalität und Intimität der Beziehungen in dieser primären Sozialgruppe erleben: was macht Familienleben so herausfordernd?

Familienbildung ist ein Standortfaktor.

Auch in der hochindustrialisierten Gesellschaft des 21. Jahrhunderts stellt die Familie den zentralen Bezugspunkt für Geborgenheit und die wichtigste soziale Institution dar. Familie ist der Ort für Erziehung, Bildung, Versorgung, Geborgenheit, Integration und Sozialisation. Ein regional und überregional breit aufgestelltes Netzwerk an Institutionen ist daher von großer Bedeutung, um Familien zu begleiten und in ihrer wichtigen gesellschaftlichen Aufgabe zu unterstützen. Die Familienbildung im HPH stärkt Familien und ermöglicht Orte der Bildung und Begegnung – auch für Kooperationspartner.

Wenn man sehr unter Druck steht und die Agenda dicht ist, hilft zunächst mal eine Pause. So absurd es klingt: gerade wenn man keine Zeit hat. Mit Pause meine ich hier: Innehalten, Durchatmen, bewusst die Ansprüche senken statt alles hinkriegen zu wollen. Erholung nicht aufschieben auf den Feiertag oder die Ferien.

Ein weiterer wichtiger Schritt, die Geschwindigkeit aus der Situation zu nehmen, ist aufzuhören, alles gleichzeitig machen zu wollen. Der emeritierte Professor für Medizin und Achtsamkeitslehrer Jon Kabat-Zinn versteht unter Achtsamkeit »auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein, bewusst im gegenwärtigen Augenblick ohne zu urteilen.« Achtsamkeit fördert Akzeptanz und Achtung vor der Einzigartigkeit jedes einzelnen Familienmitglieds. Mir erzählte ein Vater, wie ihn dies sein vierjähriger Sohn lehrte. Das Kind spiegelte ihm durch Quengeln, wann der Vater zwar körperlich präsent, aber in Gedanken abwesend war; er freute sich, wenn der Vater ganz »da« war, auch mit seinem Herzen und sie wirklich gemeinsam Zeit verbrachten – das musste nicht lang sein. Entscheidend war: da sein im Jetzt.

Die Spannungen sind nicht etwas, das mit der Zeit weggeht – im Gegenteil: Vereinbarkeitsthemen erleben junge und ältere Familien, wie ein Beispiel zeigt. Abends, der Beruf ragt oft in die Familie hinein: sein Smartphone vibriert – eine dringliche Angelegenheit, und privat ist manches virulent: Die Tochter findet keinen Ausbildungsplatz, die demente Mutter ruft zum fünften Mal an, mit dem Pfleger sind noch Absprachen zu

treffen, eine Steuerangelegenheit wartet und die Bandscheibe meldet sich unangenehm.

Es gibt Situationen, da könnte man aus der Haut fahren. Lamentieren und leiden führt nicht weiter, es verändert die Situation nicht. Stattdessen: Distanz finden und auch einmal mit Humor auf das Szenario schauen. Ich gebe zu, Humorvoll-Sein ist manchmal noch herausfordernder, um den alltäglichen Unzulänglichkeiten mit heiterer Gelassenheit zu begegnen. Die eigenen Einstellungen überprüfen, Erleben und Handeln reflektieren und dadurch die Handlungsfähigkeit (wieder)finden.

Das ist authentisches Mentalisieren – also Abstand gewinnen, die eigenen Emotionen und Affekte regulieren, die Aufmerksamkeit auf den Augenblick und auf Lösungen lenken.

Einfach werden, auf die kleinen Dinge achten, annehmen, was im Augenblick ist (Lust, Wut, Fragen, Angst, aus dem Rhythmus sein...) so gut es geht. Gegenwärtig sein. Tun wir dies achtsam, wird das Leben ein Abenteuer oder zur Meditation. Wir haben nur diesen einen Augenblick. Und wieder ein Tag, an dem die Balance mal mehr, mal weniger gelingt – wie schön, dass wir das als Familie miteinander lernen und uns zusammen entfalten dürfen.

Wenn Sie das nächste Mal aus der Haut fahren wollen, zwischen den Stühlen sitzen und nicht wissen, was wichtig ist, wünsche ich Ihnen Achtsamkeit und Humor, wieder zu dem zu finden, was uns allen hilft: Klarheit.



Ulrike Gentner

Wenn Sie Ihre Erfahrungen mitteilen mögen,
freue ich mich über Ihr Feedback oder Ihren
Kommentar. Danke. gentner@hph.kirche.org



Mit wenig viel für Familien bewegen

Das Spendenprojekt **Freund_in der Familie** schafft ein Miteinander: Zwischen Ihnen als zufriedenen HPH-Besuchern und Familien, die aus verschiedenen Gründen keine Angebote der Familienbildung wahrnehmen können.

Wir sehen die Familie als wichtige Institution für die Gesellschaft. Viele Angebote der Familienbildung im HPH richten sich deshalb an Eltern, die in ihrer Erziehungskompetenz gestärkt werden möchten.

Es ist uns ein besonderes Anliegen, unsere Bildungsangebote auch Familien zugänglich zu machen, die sie aus finanziellen Gründen nicht wahrnehmen oder sich scheuen, zu uns zu kommen.

Mit dem neuen Spendenprojekt **Freund_in der Familie** möchten wir Sie als Unterstützer gewinnen: Mit geringem (finanziellem) Aufwand können Sie wertvolle Bildungschancen für alle sichern.



»Mit wenig können Sie viel bewegen: Wenn zehn Seminar-teilnehmende jeweils fünf Euro spenden, kann eine weitere Familie zum Beispiel an einem Vortrag rund um das Thema ‚Familienleben und Erziehung‘ teilnehmen!«

Andrea Neumann,
Koordinatorin Fundraising



Spendenkonto

Förderverein des
Heinrich Pesch Hauses
Liga Bank
IBAN: DE35 7509 0300 0000 0588 58
BIC: GENODEF1M05



14.000 EURO

sichern schon jetzt das Kinderferienprogramm für 70 Kinder im Sommer 2016 – Spaß und viele Bildungsanreize garantiert!

DANKE!

2.000 EURO

haben Sie seit November 2015 für die Spiel- und Sprachgruppe für Flüchtlingskinder und ihre Eltern gespendet. Jede Woche verbessern durchschnittlich vier Familien mit jeweils einem oder zwei Kindern ihre Deutschkenntnisse mit Hilfe dieses Angebots.

20 EHRENAMTLICHE HELFER_INNEN

unterstützen Bruder Rugel SJ im Schnitt wöchentlich mit 20 Doppelstunden bei den Übungs- und Kommunikationskursen für Flüchtlinge und spannenden Ausflügen in der Stadt. Leisten auch Sie ehrenamtlich einen Beitrag zur Integration! Wenden Sie sich bei Interesse bitte per Mail an Bruder Rugel SJ: rugel@hph.kirche.org

Mit Ihrer Spende engagieren Sie sich direkt für Menschen und ermöglichen ihnen den Zugang zu wichtigen Bildungsangeboten.

6.000 EURO

fehlen noch, damit wir unser Ziel erreichen und insgesamt 100 Kindern die Teilnahme für eine ganze Ferienwoche ermöglichen können.

Jetzt spenden und
Freund_in der Familie
werden!



Mein Glaube, mein Leben

Wie lässt sich die päpstliche Lehrmeinung mit der eigenen Lebenswirklichkeit vereinbaren? Das Apostolische Schreiben »Amoris laetitia« von Papst Franziskus gibt Hoffnung – HPH-Bildungsreferent Dr. Jonas Pavelka hat dazu Prof. Dr. Eberhard Schockenhoff befragt.



Dr. Jonas Pavelka, Bildungsreferent

»In seinem Schreiben hebt der Papst die hohe Bedeutung der Liebe in Ehe und Familie hervor, ohne dabei die Lebensrealität der Menschen auszublenden. Das Statement zu einer barmherzigen Kultur im Umgang mit Menschen in konflikthaften Lebenssituationen und die Stärkung der Ortskirchen und jedes einzelnen Gläubigen bergen hohes Potenzial, das aufgegriffen werden sollte.«

Was sagt der Papst über Ehe und Familie?

Selbstkritisch gesteht der Papst, dass die kirchliche Verkündigung oft durch eine übertriebene Idealisierung der Ehe gekennzeichnet war. Es zeichnete »ein Stereotyp der Idealfamilie«, das für die Gläubigen keine Hilfestellung bedeutete, sondern sie überforderte. Stattdessen fordert er einen Perspektivenwechsel, eine geänderte Blickrichtung lehramtlicher Aussagen zu Ehe und Familie, die der realen Situation vieler Familien gerecht wird und die Schwierigkeiten ernst nimmt, die das Zusammenleben von Ehepartnern und Eltern und Kindern prägen.

Gibt es in der Betrachtung von Lebensstilen aus römischer Sicht nur »richtig« oder »falsch«?

Franziskus fordert eine einladende Pastoral, die nicht verurteilt, sondern dazu ermutigt, auch in unvollkommenen Situationen nach angemessenen Lösungswegen zu suchen. Es geht um die gemeinsame Suche nach einer angemessenen Regelung im Einzelfall, die den Betroffenen und den besonderen Umständen ihrer Lebenssituation gerecht wird. Das erfordert eine differenzierte Analyse der kulturellen

Rahmenbedingungen und des gesellschaftlichen Kontextes, der auf das Leben der Familien einwirkt. Statt strukturelle Phänomene wie die wachsende Individualisierung, die stärkere Betonung der Gefühlskomponente in der Liebe sowie die Hochschätzung persönlicher Authentizität als eine Gefährdung von Ehe und Familie zu beklagen, anerkennt der Papst den positiven Wert dieser Entwicklungen, bevor er ihre Ambivalenzen aufzeigt. Kirchliche Stellungnahmen dürfen sich nicht auf inhaltsschwere Wahrheiten oder gar Verurteilungen beschränken. Es muss vielmehr ihr Ziel sein, das persönliche Unterscheidungsvermögen der Gläubigen zu stärken, damit sie auch in den Herausforderungen des Lebens eine für ihr Wohlergehen zuträglich Lösung finden.

Können pastorale Mitarbeiter und Gläubige Normen in Einzelsituationen anpassen?

Es kann sein, dass dieselbe Norm im Blick auf verschiedene Einzelsituationen zu unterschiedlichen praktischen Schlussfolgerungen führt. Eine solche Unterscheidung ist um Einzelfallgerechtigkeit bemüht – sie lässt verschiedene Lösungswege und Ausnahmen von einer allgemeinen Norm zu. Mit deutlichen Worten weist Franziskus im gleichen Zuge den Verdacht zurück, dass dies zwangsläufig zu einer Doppelmoral führe, die das Ansehen der Kirche untergräbt.

Was bedeutet das konkret?

Die Prinzipien Einzelfallprüfung im Forum internum – persönliche Gewissensverantwortung der Betroffenen und Stärkung der ortskirchlichen Verantwortung – waren die Leitgedanken der oberrheinischen Bischöfe bereits im Jahr 1993 in ihrem gemeinsamen Hirtenwort »Zur seelsorglichen Begleitung von Menschen aus zerbrochenen Ehen, Geschiedenen und wiederverheirateten Geschiedenen«. Franziskus unterstützt dies: Die in ortskirchlicher Verantwortung eingeschlagenen pastoralen Wege verletzen nicht die notwendige Einheit kirchlicher Lehre und Praxis, sondern sie sind mögliche, theologisch verantwortbare und innerhalb der Weltkirche legitime Lösungen, denen niemand die Anerkennung versagen darf. Zu Recht wird das päpstliche Rundschreiben von vielen, die diesen Weg gegen hartnäckige Widerstände vertraten und theologisch verteidigten, als eine nachträgliche Bestätigung empfunden.

»Der Papst fordert eine geänderte Blickrichtung, die der realen Situation von Familien gerecht wird.«

Können wiederverheiratet Geschiedene demnächst zur Kommunion gehen?

Franziskus unterstreicht das Recht und die Pflicht zur sorgfältigen Unterscheidung von Einzelsituationen durch den expliziten Hinweis, dass die angemessene, im Gespräch mit einem Priester zu ermittelnde Reaktion der Kirche darin bestehen kann, dass sie den Betroffenen die »Hilfe der Sakramente« anbietet, ohne dass dieser Weg in den Rang einer allgemeinen Sondernorm erhoben wird.

In der Frage einer möglichen Zulassung wiederverheirateter Geschiedener zum Kommunionempfang weist Papst Franziskus einen Weg, der auf der Kompromisslinie liegt, die im deutschen Sprachzirkel gefunden wurde: Grundlegend dafür ist die Mahnung zur Unterscheidung komplexer Situationen, die einer differenzierten seelsorglichen Antwort bedürfen, damit die Betroffenen Gottes Barmherzigkeit erfahren können.



Prof. Dr. Eberhard Schockenhoff

ist Inhaber des Lehrstuhls für Moraltheologie an der Universität Freiburg und immer wieder als Referent zu Gast im HPH. Bei der Familienbildung referierte er über die Bischofssynode in Rom und interpretiert das nachsynodale Schreiben für »inpuncto«.



Erfolgreich tagen und entspannen

**Der Sommer
im Hotel der Akademie
Heinrich Pesch Haus**

Unsere hauseigene Parkanlage ist der ideale Ort, um in den Tagungspausen auf den weitläufigen Wegen, bequemen Bänken und großzügigen Rasenflächen Ruhe und Erholung zu finden. Lassen Sie die Seele baumeln – oder nutzen Sie die entspannte Atmosphäre für kreative Gedanken!

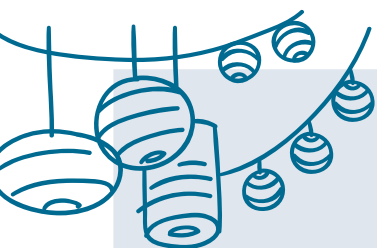
Auch unsere Terrasse steht Ihnen offen: Genießen Sie unter großen Sonnenschirmen Ihre Mahlzeiten im Freien, lassen Sie Ihre Veranstaltung gesellig ausklingen oder feiern Sie ein fröhliches Sommerfest mit zauberhafter Illumination am Abend.

In der Sommersaison bieten wir Ihnen einmal in der Woche anstelle des normalen Mittagsbuffets ein großes Grillbuffet im Freien. Steaks, Würstchen und Gemüse servieren Ihnen unsere Köche direkt am Grill. Dazu gibt es Baguette oder Folienkartoffeln, eine große Auswahl sommerlicher Salate und als Dessert frisches Obst.



*»Sich nach getaner Arbeit
gemütlich zusammensetzen,
entspannt plaudern und bei
Köstlichkeiten vom Grill
und Salaten vom Buffet den
Sommer genießen – dafür
bieten wir im Hotel der
Akademie Heinrich Pesch
Haus den perfekten Rahmen.«*

Heidi Lueg-Walter, Hoteldirektorin



**Wir organisieren
gerne Ihr Grillbuffet –
auch wenn Sie nicht
bei uns tagen.**

GRILLBUFFET

- auf unserer Terrasse
- immer individuell nach Ihren Wünschen
- ab 15 Personen
- ab EUR 19,50 p. P.

Kontakt
Tel. (0621) 5999-162
veranstaltungen@hph.kirche.org





Rücksicht bringt langfristigen Gewinn



»Wir können es uns gar nicht leisten, qualifizierte Kräfte nach der Elternzeit nicht zurückzunehmen.«

Michael Ohlenschläger,
Personalleiter St. Vincentius-
Kliniken in Karlsruhe

Bei derzeit 1.900 Mitarbeitern, darunter sehr viele Frauen, ist die Frage nach der Vereinbarkeit von Familie und Beruf für Michael Ohlenschläger »Tagesgeschäft«. Der Personalleiter der St. Vincentius-Kliniken gAG Karlsruhe weiß: Arbeitgeber sind gezwungen, die Vereinbarkeit für Mitarbeitende zu ermöglichen und gleichzeitig die Abläufe und das gesamte Team im Auge zu behalten.

Der Klassiker

»Eine Vollzeitkraft arbeitet seit Jahren bei uns, wird schwanger und geht in Elternzeit. Einen Ersatz zu finden wird schwierig, weil die Stelle zeitlich befristet ist. Vielleicht stellen wir einen Bewerber deshalb langfristig ein. Dann kommt die junge Mutter oder der Vater zurück, aber in Teilzeit. Unsere Flexibilität hat Grenzen: Mediziner und Pflegende sind heute so spezialisiert, dass wir sie nicht in ein anderes Fachgebiet einsetzen können. Wir brauchen die richtigen Leute am richtigen Ort.«

Karriereknick?

»In manchen Unternehmen bedeutet es noch immer einen Karriereknick, wenn jemand Elternzeit nimmt. In Krankenhäusern nicht – wir können es uns gar nicht leisten, qualifizierte Kräfte nicht zurückzunehmen. Trotzdem ist es schwierig: Eine junge Ärztin möchte nach der Elternzeit ihre Facharztausbildung in Teilzeit fortführen. Dann dauert es entsprechend länger und wir müssen umplanen. Das muss das Team gemeinsam auffangen.«

Das Team muss mitspielen

»Eine ganz wichtige Basis ist eine gesunde Unternehmenskultur, eine gute Kommunikation, ein respektvoller Umgang. Wenn alles von oben vorgegeben würde, würden wir Schiffbruch erleiden. Unsere Führungskräfte müssen mit den Mitarbeitern reden, gut umgehen und Konflikte lösen können. Zum Beispiel beim Dienstplan: Wenn es gelingt, die verschiedenen Ansprüche gut zu kommunizieren, haben alle gewonnen.«

Die Unternehmenskultur als ein Schlüssel

»Ich glaube, wir leben eine gute Unternehmenskultur. Das zeigen auch die Führungskräfte-seminare mit dem ZEFOG: 120 Mitarbeiter in sieben Gruppen an jeweils drei Tagen. Das war ein großer Erfolg für unser Haus. Gut, dass sich Menschen in interdisziplinären Gruppen getroffen haben, die sich vorher nicht kannten. Es gab einen sehr fruchtbaren Austausch untereinander und mit der Geschäftsführung. Eine direkte Folge sind Mitarbeitergespräche, die es jetzt häufiger geben wird: Unsere Führungskräfte sollen kommunizieren wollen.«



zefog

ethisch gut beraten



ZEFOG – Veränderungsprozesse begleiten

»Wertschätzende Kommunikation und klare Gesprächsführung sind Schlüsselqualifikationen im Berufsleben – nicht nur, aber ganz besonders für Führungskräfte. Im April ist das ZEFOG offiziell gestartet: In unseren Führungskräfte-Trainings vermitteln wir den St. Vincenz-Kliniken und vielen anderen Einrichtungen im Gesundheitswesen verschiedene Methoden und Werkzeuge, um die Kommunikation mit Vorgesetzten, Kollegen und dem eigenen Team angenehmer, klarer und effektiver zu gestalten. Gerade wenn es darum geht, Konflikte – etwa bei Arbeitszeitregelungen – konstruktiv zu lösen, ist es wichtig, dass sie frühzeitig erkannt, in einer guten

Weise angesprochen und lösungsorientiert angegangen werden. Das sind wichtige Aspekte, wenn sich Führungskräfte neben ihren rein fachlichen Aufgaben auch darum sorgen, das große Potential an Kreativität und Leistung unter den Mitarbeitenden zu wecken und langfristig zu erhalten.«



Birgit Meid-Kappner, M.A.,
leitet das ZEFOG gemeinsam
mit Dr. Jonas Pavelka.
Mehr Infos gibt's auf
www.zefog.de

Ermutigung statt Widerstand



Eine seltene Gelegenheit, in der die Vereinbarkeit von Beruf und Familie keine Frage ist: Familie Kulick im Urlaub.

Ich arbeite montags bis freitags von 9 bis 13 Uhr. Meine Töchter Ella Marie und Anna Lotta sind fünf und zehn Jahre alt. Nach der Geburt von Ella Marie war ich ein Jahr in Elternzeit, danach habe ich ein Jahr lang zwei Wochentage à sechs Stunden gearbeitet. Seit sie in der Kita ist, arbeite ich halbtags. Diese Arbeitszeit habe ich mit der Hoteldirektorin Frau Lueg-Walter abgestimmt, nachdem ich genau überlegt habe: Was ist realistisch zu schaffen? So wie es ist, passt es perfekt! Und wenn etwas Außergewöhnliches kommt, kann ich mich auf das Entgegenkommen von Frau Lueg-Walter verlassen. Sie ist sehr verständnisvoll und großzügig. Ich habe das Glück, dass ich zwei Omas im Hintergrund habe, die einspringen, wenn es eng wird. Wichtig ist aber auch, dass man ehrlich zu sich selbst und zum Arbeitgeber ist und früh Bescheid sagt, was man will und braucht.«

Christiane Kulick, Assistentin Hoteldirektion

Zwei HPH-Mitarbeitende mit Familie berichten über ihre Gestaltungsmöglichkeiten bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Ich arbeite Vollzeit, meine Frau ist im Moment noch zu Hause bei unseren Söhnen Anton, dreieinhalb Jahre, und Jakob, knapp über ein Jahr alt. Bei Anton habe ich sechs Monate Väterzeit genommen, und meine Frau hat ihre Doktorarbeit fertiggestellt. Jetzt bei Jakob bin ich zweimal einen Monat zu Hause. Während der ersten Elternzeit gab es im HPH eine Vertretung für mich. Jetzt haben wir es so organisiert, dass ich in dieser Zeit keine Veranstaltung halte. Ich habe die Elternzeit jeweils früh angekündigt und finde es toll, dass Pater Spermann und Frau Gentner mich zu dieser Entscheidung ermutigt haben. Ich weiß genau, dass das nicht überall so ist. Bei mehrtägigen Veranstaltungen bin ich leider abends nicht zu Hause – der Nachteil meines Berufs. Dafür kann ich ausgleichen und an anderen Tagen erlebe ich dann die Familie. Ich kann meine Arbeitszeit so legen, dass ich morgens Anton noch in die Kita bringen kann, und manches kann ich auch von zu Hause arbeiten. Schwierig wird es dann, wenn bei der Arbeit etwas Unvorhergesehenes eintritt und ich dann nicht – wie geplant – die Kinder abends noch sehe. Das ist für alle schade. Andererseits haben wir auch die glückliche Situation, dass wir Großeltern in der Nähe leben haben, die auch mal einspringen können.«

Kai Stenull, Bildungsreferent



Das HPH auf dem Weg zum familienfreundlichen Unternehmen

Für gelingende Vereinbarkeit von Beruf und Familie gibt es viele gute Gründe: Sie ist motivational, effizient und basiert auf dem christlichen Menschenbild. Daneben macht sie Arbeitgeber nachhaltig attraktiv für Fachkräfte. Angesichts familiärer Verbindlichkeiten ermöglichen unsere Instrumente, das Arbeitsleben flexibel, situations- und bedarfsorientiert zu gestalten:

- Gleitzeit, Jahresarbeitszeitkonten, flexible Arbeitszeitmodelle
- Teilzeit und Teamarbeit
- Telearbeit / Home Office
- Sonderurlaub
- Freistellung für Pflege
- und die gesetzlichen Maßnahmen wie Elternzeit.

Sport bei der Arbeit – geht das?

Mit wenig Aufwand im Büro zu einem gesünderen Körper: Für diese Übungen von Sport- und Gesundheitslehrerin Nina Gösele braucht man nur 5 bis 7 Minuten.

1



Dehnung im oberen Rücken

Die Hände vor der Brust fassen, Bauchnabel nach innen ziehen, Rücken nach vorne runden und die Schulterblätter auseinander ziehen. Die Spannung 20 bis 30 Sekunden halten.



2

Dehnung der Brustmuskulatur

Die Arme seitlich in die U-Form positionieren und nach hinten ziehen. Die Spannung 20 bis 30 Sekunden halten.

3

Bewegung der Halswirbelsäule

Der Kopf wird über die Brust gerollt, von links nach rechts und von rechts nach links. Achtung! Das Rollen findet nur zur Brust hin statt, nicht zum Rücken hin.



»Menschen zu begeistern, sie zu motivieren, etwas für sich zu tun, Spaß und Freude an der Bewegung und am Miteinander zu vermitteln, das ist mein Anliegen!«

Nina Gösele, bietet Mama-Baby-Workout bei der Familienbildung im HPH an – außerdem einmal in der Woche Rückenfit für HPH-Mitarbeitende.

Venenpumpe

Im Stehen abwechselnd die linke und rechte Ferse kraftvoll nach oben ziehen.

4



Ein Rechenbeispiel

Wer diese Übungen dreimal in der Woche macht, hat den Körper schon 20 Minuten mehr bewegt. Auf den Monat gesehen sind das 1,5 Stunden – über das ganze Jahr könnten so gut **15 bis 18 Stunden mehr Bewegung** zusammen kommen!

*»Alles hat seine Stunde. Für jedes
Geschehen unter dem Himmel gibt
es eine bestimmte Zeit.«*

Buch Kohelet (Prediger) 3,1

Heinrich Pesch Haus



Bildungszentrum Ludwigshafen e.V.
Frankenthaler Straße 229
67059 Ludwigshafen

Telefon: (0621) 5999-0

Telefax: (0621) 517225

E-Mail: info@hph.kirche.org

www.heinrich-pesch-haus.de

